

Меню 3 неделя (Понедельник) день 11

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак	Каша ячневая жидкая на сгущенном молоке с маслом сливочным	190	6,23	7,18	26,38	209,63
	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,3	37,3
	Бутерброд с маслом	40/5	2,69	3,73	13,35	98,88
		435	8,96	10,92	49,03	345,81
2 завтрак	Сок в ассортименте	180	0,9	0	18,18	76
		180	0,9	0	18,18	76
Обед	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	200	4,09	4,51	11,98	107,0
	Котлета "Улыбка"	80	3,2	9,2	6,5	154,6
	Рагу из овощей	150	2,43	13,02	13,69	181,5
	Огурец соленый	50	0,4	0	1,2	7
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,8	97,6
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3
		717,5	12,78	27,26	72,25	619,00
Полдник	Манник	85	4,54	4,84	40,54	216,3
	Соус сметанный сладкий	20	0,73	0,87	1,6	26,7
	Чай с лимоном	180	0,08	0,01	8,52	34,8
		285,00	5,35	5,72	50,66	277,80
Итого за день		1617,5	28,0	43,9	190,1	1318,6

3 неделя (вторник) день 12

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак	Каша жидкая молочная манная	150	4	4,3	19	130,7
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,15	15,0	71,1
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63
	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,34	90,5
		400,00	14,17	11,46	48,62	355,30
2 завтрак	Бифидок	150	4,35	4,8	16	88,5
		150	4,35	4,80	16,00	88,50
Обед	Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне	180	4	3,8	11,7	96,7
	Гуляш из отварного мяса	70	18,05	14,14	4,59	218,7
	Свекла отварная	50	3,25	2,55	4,4	23,5
	Каша рисовая рассыпчатая	130	3,12	5,2	31,8	189,8
	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	19,67	95
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3
		647,5	31,53	26,31	87,24	695,00
Полдник	Запеканка из творога с рисом	100	8,1	7,5	15	165,5
	Соус фруктовый	50	0,47	0,03	6,7	28,8
	Сок в ассортименте	180	0,9	0	18,18	76
		330,00	9,47	7,53	39,88	270,30
Итого за день		1527,50	59,52	50,10	191,74	1409,10

3 неделя Среда (день 13)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак	Каша жидкая из овсяных хлопьев "Геркулес" с сахаром	160/5	5,4	7	22,58	165,3
	Бутерброд с сыром	40/15/5	4,33	6,31	13,35	127,42
	Чай с молоком	180	2,66	2,34	14,31	88,9
		405	12,39	15,65	50,24	381,62
2 завтрак	Снежок	150	5,22	5,76	7,2	106,2
		150	5,22	5,76	7,20	106,20
Обед	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	200	4,2	6	22,93	136,27
	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	70	8,49	12,18	6,9	171,5
	Макаронные изделия отварные	130	4,94	0,65	22,04	134,42
	Капуста тушеная	50	0,99	1,86	4,7	39,5
	Компот из сушеных фруктов (изюм)	180	0,14	0,12	21,7	88,2
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3
		667,5	21,26	21,18	93,35	641,19
Полдник	Булочка домашняя	60	3,6	4,8	17,4	141,68
	Сок в ассортименте	180	0,9	0	18,18	76
	Фрукты свежие (мандарин)	120	0,48	0,36	12,36	55,2
		360,00	4,98	5,16	47,94	272,88
Итого за день		1582,50	43,85	47,75	198,73	1401,89

3 неделя (четверг) день 14

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак	Каша вязкая "Дружба"	170/5	4,36	5,89	23,37	164,6
	Бутерброд с маслом	40/5	2,69	3,73	13,35	98,88
	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,34	90,5
		400	9,89	12,03	51,06	353,98
2 завтрак	Ряженка	150	5,22	5,76	7,2	106,2
		150	5,22	5,76	7,2	106,2
Обед	Суп картофельный с рыбой	180	20,19	5,68	14,58	190,53
	Рыба, тушенная с овощами	80	7,66	3,85	2,2	74
	Икра морковная	50	1,1	2,3	5,43	46,85
	Картофельное пюре	130	2,6	4,5	15,6	123,1
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,8	97,6
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3
		677,5	34,21	16,86	76,69	603,38
Полдник	Омлет натуральный с маслом	150	13,50	12,80	10,25	233,50
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	8,38	33,6
		330,00	13,54	12,81	18,63	267,10
Итого за день		1557,50	62,86	47,46	153,58	1330,66

3 неделя (пятница) день 15

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,11	4,68	16,92	130,68
	Бутерброд с повидлом	37,5/13	1,96	3,09	21,9	123,26
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107
		410,5	10,74	10,96	54,64	360,94
2 завтрак	Плоды свежие (груша)	170	0,68	0,68	17,51	76,2
		170	0,68	0,68	17,51	76,2
Обед	Рассольник "Ленинградский" на м/к бульоне со сметаной	200	4,32	4,67	15,06	119,6
	Жаркое по-домашнему	190	23,14	5,96	20,68	229,11
	Икра свекольная	50	1,16	2,9	6,2	50,05
	Компот из кураги	200	1	0,1	15,7	66,9
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,15	15,0	71,1
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3
		707,5	34,37	14,15	87,72	608,06
Полдник	Пирожок печеный с капустой и яйцом	70	5,25	7,31	24,24	186,37
	Сок в ассортименте	180	0,9	0	18,18	76
		250,00	6,15	7,31	42,42	262,37
Итого за день		1538,0	51,9	33,1	202,3	1307,6